



# The effectiveness of mindfulness-based therapy on improving the general and social health of students

Bahman Kord<sup>ID\*1</sup>, Khadijeh Ahmadmoradi<sup>ID2</sup>

1. **(Corresponding Author):** Associate Professor, Department of Psychology, Islamic Azad University, Mahabad Branch, Mahabad, Iran. E-mail: [kord\\_b@yahoo.com](mailto:kord_b@yahoo.com)
2. Master's student in educational psychology, Islamic Azad University, Mahabad branch, Mahabad, Iran.

Article Info	Abstract
<p><b>Article Type:</b></p> <p>Research Article</p> <p><b>Received Date:</b> 09 July 2024</p> <p><b>Accepted Date:</b> 22 August 2024</p> <p><b>Keywords:</b> mindfulness, public health promotion, social health</p>	<p><b>Background and Aims:</b> Mindfulness is defined as receptive and non-judgmental awareness of what is happening in the current moment. The aim of the present study was the effectiveness of mindfulness-based therapy on the general and social health of second-year secondary school girls in Piranshahr.</p> <p><b>Method:</b> Experimental research method and two-group research design with pre-test and post-test. The statistical population included 1235 female students of second secondary level in Piranshahr city. Sampling by cluster method and with a volume of 30 students who obtained the highest score in the general health questionnaire were selected as a sample and were randomly assigned to two groups of 15 people for testing and controls, and then the experimental group during 8 training sessions were given</p> <p><b>Findings:</b> The research findings were analyzed using covariance analysis method. The data indicated a significant difference between the pre-test and post-test results of the experimental group.</p> <p><b>Conclusion:</b> In other words, mindfulness training has been effective on the general and social health of girls, and participating in this training course has led to the improvement of public and social health.</p>

**Cite this article:** Kord, B., & Ahmadmoradi, KH. (2026). The effectiveness of mindfulness-based therapy on improving the general and social health of students. *Research Strategies in Educational Sciences*, 2(2), 83-93.

**DOI:** [10.22034/jrses.2024.467015.1052](https://doi.org/10.22034/jrses.2024.467015.1052)



## Extended abstract

### Introduction

It has been reported in a study that male and female students receive stress from different sources and the way they react to stress is different from each other. Research results indicate that there is a significant and inverse relationship between the level of hidden and overt anxiety and the level of academic progress (Neiri and Haj Bagheri, 2016). The relationship between general health and the academic status of students has been examined in various studies, but the amount and intensity of this relationship have been different. Students form a huge part of our society's population and this group will be the leaders of tomorrow's society. One of the reasons for the success of the educational system in any country is to have healthy students, and the presence of mental and physical problems has a serious impact on the education of students and leads to academic failure and sometimes dropping out. Therefore, it is very important to pay attention to the mental health of students, and the mental health of a person is a fundamental and important part of providing physical health. In order to prevent mental health in schools, it is necessary to study and investigate the signs of mental problems among students, and to deal with possible mental disorders, access to information can strengthen mental health programs.

### Methods

The present study was a quasi-experimental type of pre-test-post-test with a control group. The statistical population consisted of all female students of the second secondary level of Piranshahr city in the



academic year of 1402-1403, which included 1235 students. Among the female students who scored higher than 25 in the general health questionnaire; 30 students were selected as an available sample and were randomly replaced in two groups of 15 people, the experimental group and the control group, and the required number of samples was based on similar studies, such as the study of Faryabi et al. 42%, confidence level 95%, test power 81%. And the drop rate of 10% was calculated for each group of 15 people.

### Results

The present study was conducted with the aim of investigating the effectiveness of mindfulness-based therapy on the general and social health of female secondary school students in Piranshahr. The results showed that the treatment based on mindfulness increased the general and social health of secondary school female students. These findings are in agreement with the findings of Goli et al. et al. (2020), is consistent. These researchers show that mindfulness is considered as an innate human capacity or ability, although it can be developed through a range of exercises such as meditation and interventions such as mindfulness-based stress reduction Kabat-Zinn (1992). increased. According to Bear (2017), mindfulness can be described as a way of understanding that requires understanding personal feelings. This is done by harmonizing moment-to-moment experience and providing direct insight into the mind's role in creating unnecessary worries, which, as a result, reduce responsibility. Doing mindfulness exercises leads to the growth of different factors of mindfulness such as observation, non-judgment, non-reactivity and acting with awareness. The growth of these factors itself causes adaptation and as a result the general and social health of students. In fact, when mindfulness increases, people's ability to stand back and observe states such as anxiety increases. As a result, you can free yourself from automatic patterns and by understanding and re-receiving, you are no longer controlled by states such as anxiety and fear, but you can use the information obtained from these states and it is accompanied by emotions, and as a result It increased the general and social health of students.

### Conclusion

The results of the current research on the effectiveness of mindfulness-based treatment on the general and social health of secondary school female students in Piranshahr can have practical implications for therapists and health professionals. Because mindfulness-based therapy for secondary school students is a way to improve public and social health. Performing mindfulness exercises leads to the development of various factors of mindfulness such as observation, non-judgment, non-reactivity and acting with awareness. The growth of these factors itself causes adaptation and as a result the mental health of the person. In fact, when mindfulness increases, a person's ability to stand back and observe states such as anxiety increases, as a result, one can free oneself from automatic behavior patterns and, through understanding and reframing, no longer deal with states Like anxiety and fear, it was not controlled, but it used the information obtained from these states and was accompanied by emotions, and as a result, increased adaptability and general and social health.

### Ethical considerations

#### Following the ethics of research

The principle of confidentiality was maintained in this research.

#### Financial sponsor

This study did not have a financial sponsor and the costs were covered by the authors.

#### Authors' contribution

This research is the result of Ehsan Ramezani's master's thesis, which was carried out under the guidance of Dr. Sedigheh Heydari.

#### Conflict of interest

There is no conflict of interest between the authors and the Quarterly Journal of Research Strategies in Educational Sciences.



## اثربخشی درمان مبتنی بر ذهن آگاهی بر ارتقای سلامت عمومی و اجتماعی دانش آموزان

بهمن کرد<sup>۱\*</sup>، خدیجه احمدمرادی<sup>۲</sup>

۱. دانشیار گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مهاباد، مهاباد، ایران. [ایانامه: kord\\_b@yahoo.com](mailto:kord_b@yahoo.com)

۲. دانش آموخته کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مهاباد، مهاباد، ایران. [ایانامه: edupconf@gmail.com](mailto:edupconf@gmail.com)

اطلاعات مقاله	چکیده
<p>نوع مقاله: علمی پژوهشی</p> <p>تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۰۴/۱۹</p> <p>تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۰۶/۰۱</p> <p>کلیدواژه‌ها: ذهن آگاهی، ارتقای سلامت عمومی، سلامت اجتماعی</p>	<p><b>زمینه و هدف:</b> ذهن آگاهی، آگاهی پذیرا و عاری از قضاوت از آنچه در لحظه جاری در حال وقوع است، تعریف می‌گردد. هدف از مطالعه حاضر، اثربخشی درمان مبتنی بر ذهن آگاهی بر سلامت عمومی و اجتماعی دختران مقطع متوسطه دوم شهر پیرانشهر بود.</p> <p><b>روش:</b> روش تحقیق آزمایشی و طرح پژوهش دوگروهی با پیش آزمون و پس آزمون بود. جامعه آماری، شامل ۱۲۳۵ دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوم شهر پیرانشهر بود. نمونه گیری به شیوه خوشه ای و با حجم ۳۰ نفر از دانش آموزانی که بالاترین نمره در پرسشنامه سلامت عمومی را کسب نمودند به عنوان نمونه انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه ۱۵ نفری آزمایش و گواه گمارده شدند و سپس گروه آزمایش در طی ۸ جلسه آموزش داده شدند.</p> <p><b>یافته‌ها:</b> یافته‌های تحقیق با استفاده از روش تحلیل کوواریانس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. داده ها حاکی از تفاوت معنادار بین نتایج پیش آزمون و پس آزمون گروه آزمایشی بود.</p> <p><b>نتیجه گیری:</b> به عبارتی دیگر، آموزش ذهن آگاهی بر سلامت عمومی و اجتماعی دختران موثر بوده است و شرکت در این دوره آموزشی، به ارتقاء سلامت عمومی و اجتماعی منجر شده است.</p>
<p><b>استناد به این مقاله:</b> کرد، بهمن؛ و احمدمرادی، خدیجه. (۱۴۰۴). اثربخشی درمان مبتنی بر ذهن آگاهی بر ارتقای سلامت عمومی و اجتماعی دانش آموزان. مجله راهبردهای پژوهش در علوم تربیتی، ۲(۲)، ۸۳-۹۳.</p> <p>DOI: <a href="https://doi.org/10.22034/jrses.2024.467015.1052">10.22034/jrses.2024.467015.1052</a></p>	
	

## مقدمه

امروزه دانش‌آموزان، در هر کشوری به علت این که سرمایه بالقوه آن کشور محسوب می‌شوند و نقشی اساسی در آینده کشور ایفا می‌کنند، مورد توجه ویژه برنامه‌ریزان و سیاست‌گزاران قرار می‌گیرند. اهمیت این نقش در این است که دانش‌آموزان نه تنها بخش اصلی متخصصان حوزه‌های مختلف، بلکه بدنه اصلی مدیران هر کشوری را نیز تشکیل خواهند داد. با عنایت به این که بدون فراهم نمودن بستری امن و عاری از تنش زمینه پیشرفت برای دانش‌آموزان مهیا نخواهد شد، لذا لازم است به سلامت عمومی و اجتماعی این گروه توجه ویژه‌ای شود، چرا که سلامت عمومی و اجتماعی آنها تضمین‌کننده سلامت حال و آینده کشور است (گلی<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۲۰).

سازمان بهداشت جهانی سلامتی را رفاه کامل جسمی، روانی و اجتماعی، تعریف می‌کند. فرد دارای سلامت روانی از سه ویژگی عمده از جمله احساس راحتی، احساس درست نسبت به دیگران و قدرت تامین نیازهای زندگی برخوردار است (گنزالس مارتین<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۲۳). در این سال‌ها به دلیل صنعتی شدن و مهاجرت، نیمی از مردم جهان در شهرها و حومه آن زندگی می‌کنند و باعث تغییر در شرایط اجتماعی و اقتصادی شده و استرس‌ها و مشکلات روانی اجتماعی افزایش پیدا کرده است. میزان شیوع اختلالات روانی در حال افزایش است و شیوع اختلالات روانی در ایران ۱۸-۲۳ درصد گزارش شده است. اختلالات روانی دانش‌آموزان مشکلات فراوانی در زندگی ایجاد می‌کند و می‌تواند خانواده، مدرسه و جامعه را تحت تاثیر قرار دهد. اختلالات روانی باعث افت تحصیلی دانش‌آموزان و نیز اختلال در رشد شناختی، عاطفی، اخلاقی و اجتماعی آنان می‌شود. بهداشت روانی حالت خاصی از روان است که سبب بهبود رشد و کمال شخصیت انسان می‌گردد و به فرد کمک می‌کند که با خود و دیگران سازگاری داشته باشد (ساگون و دی کارولی<sup>۳</sup>، ۲۰۱۴ و لی<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۲۴).

ساگون و دی کارولی (۲۰۱۴) گزارش کرده است که دانشجویان و دانش‌آموزان پسر و دختر از منابع مختلفی استرس دریافت می‌کنند و نحوه واکنش آن‌ها به استرس با یکدیگر متفاوت است. نتایج پژوهش‌ها حاکی از آن است که بین سطح اضطراب پنهان و آشکار و میزان پیشرفت تحصیلی رابطه معنی دار و معکوسی وجود دارد (محمدی و همکاران، ۲۰۲۰؛ نجار اصل<sup>۵</sup>، ۲۰۰۵؛ نیری و حاج باقری<sup>۶</sup>، ۲۰۱۶). رابطه بین سلامت عمومی و وضعیت تحصیلی دانش‌آموزان در مطالعات مختلفی مورد بررسی قرار گرفته است، اما مقدار و شدت این ارتباط متفاوت بوده است. دانش‌آموزان بخش عظیمی از جمعیت جامعه ما را تشکیل می‌دهند و این گروه گردانندگان جامعه فردا خواهند بود. یکی از دلایل موفقیت نظام آموزشی در هر کشور، داشتن دانش‌آموزانی سالم است و وجود مشکلات روانی و جسمی در امر آموزش دانش‌آموزان تاثیر جدی داشته و افت تحصیلی و گاهی ترک تحصیل را به دنبال دارد. بنا بر این توجه به تامین سلامت روانی دانش‌آموزان از اهمیت زیادی برخوردار بوده و سلامت روانی فرد بخش اساسی و مهم در تامین سلامت جسمانی است. برای پیشگیری از سلامت روانی در مدارس، مطالعه و بررسی برای تشخیص نشانه‌های مشکلات روانی در بین دانش‌آموزان ضروری است و برای مقابله با اختلالات روانی احتمالی دسترسی به اطلاعات می‌تواند برنامه‌های بهداشت روانی را تقویت نماید.

سلامت فرد پایه و بنیان سلامت جامعه است که سلامت اجتماعی گویای آن است که چهره بیماری‌ها و اختلالات در حال دگرگونی است به نحوی که در همه جهان منشأ برهم زنده سلامت، اختلالات و بیماری‌های روانی، رفتاری و اجتماعی خواهد بود (بارلتی<sup>۷</sup> و همکاران، ۲۰۲۴ و محمدی و همکاران، ۲۰۲۰). بنابراین سلامت اجتماعی در کنار سلامت عمومی یکی از ارکان تشکیل دهنده سلامت می‌باشد. همانطور که کبییز<sup>۸</sup> (۲۰۱۸)، معتقد است سلامت اجتماعی شامل عناصر متعددی است که این عناصر در کنار یکدیگر نشان می‌دهند که چگونه و در چه درجه‌ای افراد در زندگی خود، خوب عمل می‌کنند. براساس دیدگاه کبییز ۵ بعد و شاخص اساسی برای سلامت اجتماعی پیشنهاد شده است: ۱. شکوفایی اجتماعی، ۲. همبستگی اجتماعی، ۳. مشارکت اجتماعی، ۴. انسجام اجتماعی، ۵. پذیرش اجتماعی. بدین ترتیب سلامت اجتماعی یکی از مسائل مهم در تمامی کشورها است که در این زمینه پژوهش‌های بسیاری صورت پذیرفته که میزان سلامت اجتماعی افراد

1. Goli

2. González-Martín

3. Sagone & De Caroli

4. Lee

5. -. Najar asel

6. Nayeri & Hajbagheri

7. Barlati

8. Keyes

را در سنین مختلف مورد بررسی قرار می دهند. در بین گستره و قشرهای مختلف جامعه سلامت نوجوانان یک اولویت اساسی است (مونتیرو، پیرا و سارمنتو؛ ۲۰۱۵).

ذهن آگاهی که اولین بار توسط کابات زین مطرح شد، عبارت است از حواس جمع بودن و بیداری صد در صد و آگاه بودن نسبت به درست و نادرست بودن اتفاقات (کابات زین، ۲۰۰۳ و زیو و همکاران، ۲۰۲۲). به عبارت دیگر، ذهن آگاهی یعنی حضور در لحظه‌ی اکنون، بدون قضاوت و بدون اظهارنظر درباره آنچه اتفاق می افتد، یعنی تجربه واقعیت محض بدون توضیح (سگال و همکاران، ۲۰۰۲). ذهن آگاهی در حقیقت یک شیوه بودن یا یک شیوه فهمیدن است که ذهن را مثبت تر می کند و حالت ارتجاعی و انعطاف پذیری بیشتری به آن می دهد و ظرفیت ذهن را برای مقابله با تنش ها و مشکلات به شکلی سالم و سازنده افزایش می دهد (بایر؛ ۲۰۱۷). تمرین های ذهن آگاهی، ضمن تغییر ساختار مغز و مقاوم نمودن فرد در مقابله با عوامل استرس زا، به فرد کمک می کند تا آرامش عمیق و نشاط را در درون هر کاری که انجام می دهد، کشف کند (قاسمی و همکاران، ۲۰۲۳). همچنین ذهن آگاهی مهارتی است که به فرد امکان تمرکز غیرقضاوتی بر زمان حال را می دهد و او را از نشخوارهای فکری مربوط به رویدادهای گذشته و نگرانی نسبت به آینده رها می سازد، در حالی که بیشتر مشکلات روانی افراد ناشی از تمرکز بر گذشته با نگرانی نسبت به آینده است (آذرگون و همکاران، ۱۳۹۸ و بارلتی و همکاران، ۲۰۲۴). از جمله محدود تحقیقات انجام پذیرفته در خصوص بررسی تأثیر آموزش ذهن آگاهی به دانش آموزان، تحقیق گل پور چمر کوهی و همکاران (۱۳۹۱)، است که به منظور بررسی تأثیر آموزش تکنیک های ذهن آگاهی بر قدرت ابراز وجود دانش آموزان سال سوم راهنمایی مبتلا به اضطراب امتحان اجرا گردید. یافته های آنها نشان داد که یادگیری تکنیک های ذهن آگاهی باعث افزایش جرأت ورزی این گونه دانش آموزان می شود.

یکی دیگر از مداخلات مؤثر و کارآمد دیگر در زمینه افزایش و بهبود سلامت عمومی و اجتماعی است، آموزش ذهن آگاهی است (گزنالیس مارتین و همکاران، ۲۰۲۲). تأکید اصلی این برنامه بر هوشیاری در زمان حال غیرقضاوتی بودن و تعمیم ندادن است. در این رویکرد در میدان توجه، هر احساس یا تفکری که وارد می شود تأیید و همان گونه که هست پذیرفته می شود. در واقع فردی که در حالت ذهن آگاهی قرار دارد. بدون هیچ نوع قضاوتی احساس هایش را با توجه زمان حال و اکنون در نظر می گیرد (سگال و همکاران، ۲۰۰۲). زیو و همکاران (۲۰۲۳) کرد و باباخانی (۱۳۹۵) و هاشمی و همکاران (۱۴۰۲)، چنین بیان نمودند که آموزش ذهن آگاهی موجب می شود که افراد اعتماد به نفس بیشتری نسبت به توانایی هایشان پیدا کنند و با چال ها مؤثرتر کنار بیایند. مداخلات ذهن آگاهی به صورت مکرر در مراقبت های بهداشتی در کمک بهبودی بیماران در مدیریت درد، استرس و ... تا کیفیت زندگی آنان مورد استفاده قرار گرفته اند (کابات زین، ۲۰۰۳). در واقع، ذهن آگاهی از جمله روش های درمانگری است که در آن بر آگاهی فکری تأکید می شود. لذا در پژوهش حاضر درصدد پاسخ به سؤال اصلی پژوهشی مبنی بر اینکه آیا آموزش ذهن آگاهی بر ارتقای سلامت عمومی و اجتماعی در بین دانش آموزان دختر متوسطه دوم شهر پیرانشهر تأثیر می گذارد؟

## روش

جامعه آماری متشکل از کلیه دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوم شهر پیرانشهر در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ بود که شامل ۱۲۳۵ دانش آموز بود. از بین دانش آموزان دختر که نمره بالاتر از ۲۵ از پرسشنامه سلامت عمومی، کسب کردند؛ تعداد ۳۰ دانش آموز به عنوان نمونه در دسترس انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو گروه ۱۵ نفره آزمایش و گروه کنترل جایگزین شدند. آزمودنی ها به پرسشنامه سلامت عمومی گلدبرگ (۱۹۷۲) پاسخ دادند. درمان مبتنی بر ذهن آگاهی در ۱۱ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای و هفته‌ای یک بار در گروه آزمایش اجرا شد و گروه کنترل هیچ گونه مداخله‌ای را دریافت نکردند. معیارهای ورود به مطالعه شامل اعلام رضایت شخصی، عدم اختلال روانی عمده و اختلالات شخصیت و عدم شرکت در هر گونه جلسات روان درمانی به طور همزمان یا عدم سابقه شرکت آزمودنی ها بود. معیارهای خروج از مطالعه شامل عدم تمایل به شرکت در جلسات و غیبت بیش از دو جلسه، استفاده از درمان روان شناختی یا دارویی دیگر در طول مطالعه بود.

1. Monteiro

2. Kabat -Zinn

3. Zuo

4. Segal

5. Bear

**پرسشنامه سلامت عمومی:** پرسشنامه در سال ۱۹۷۲ توسط گلدبرگ جهت مشخص نمودن اختلال روانی در قالب سوالات ۱۲ و ۳۶ تایی با مقیاس‌های جسمانی، اضطراب و اختلال اجتماعی، افسردگی با مجموع نمره مقیاس‌ها نمره سلامت روان دانش‌آموزان محاسبه می‌شود. فرم اصلی و اولیه این پرسشنامه مشتمل بر ۶۰ سؤال است. محتوی پرسش‌های این پرسشنامه از پایین‌ترین سطوح نشانه‌های مشترک مرضی که در اختلال‌های روانی وجود دارند، تشکیل شده است و بدین ترتیب می‌تواند بیماران روانی را به عنوان یک طبقه کلی از آنهایی که خود را سالم می‌پندارند متمایز کند، بنابراین هدف این پرسشنامه دستیابی به یک تشخیص خاص در سلسله مراتب بیماری‌های روانی نیست، بلکه منظور اصلی آن، ایجاد تمایز بین بیماری روانی و سلامت است. به تناسب شرایط فرهنگ‌های مختلف، فرم‌های کوتاه‌تری از پرسشنامه سلامت عمومی مشتمل بر ۲۸، ۲۰، ۱۲، ۳۰ و ۴۴ سؤالی نیز تهیه شده است. در کشور ما نیز فرم‌های ۱۲ و ۲۸ ماده‌ای این پرسشنامه پس از تغییر دادن گزینه‌ها، بر روی گروه‌های مختلف شغلی، دانشجویان و دانش‌آموزان دوره‌های مختلف اجرا شده است. فرم ۲۸ ماده‌ای پرسشنامه سلامت عمومی که در این پژوهش از آن استفاده شده است توسط گلدبرگ و هیلر در سال ۱۹۷۹ تدوین یافته است و سؤال‌های آن براساس روش تحلیل عاملی بر روی فرم شصت ماده‌ای اولیه استخراج گردیده است. این پرسشنامه مانند فرم اولیه مشتمل بر چهار زیر مقیاس است که هر یک از آنها دارای هفت پرسش می‌باشد. زیر مقیاس‌های تشکیل دهنده GHQ28 عبارت است از:

الف- نشانه‌های جسمانی: مواد این زیر مقیاس شامل موادی درباره احساس افراد نسبت به وضع سلامت خود و احساس ضعف و خستگی و نیاز به داورهای تقویتی می‌باشد.

ب- اضطراب و اختلال خواب: مواد این زیر مقیاس شامل موادی است که با اضطراب، احساس فشار و تنیدگی، عصبانیت و بدخلق شدن، احساس ناتوانی در انجام کارها و بیخوابی مرتبطند.

ج- اختلال در کنش‌وری اجتماعی: مواد این زیر مقیاس گستره توانایی افراد را در مواجهه با وقایع روزمره و مسائلی شغلی می‌سنجد و احساسات آنها را درباره چگونگی کنار آمدن با موقعیت‌های متداول زندگی آشکار می‌کند.

د- افسردگی شدید: مواد این زیر مقیاس با افسردگی شدید از قبیل احساس بی‌ارزشی، ناامیدی، افکار خودکشی و آرزوی مردن مرتبط هستند. نمره کلی هر فرد از حاصل جمع نمرات چهار زیر مقیاس فوق‌الذکر به دست می‌آید.

جلسات درمان مبتنی بر ذهن آگاهی شامل ۱۱ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای بود. محتوای جلسات درمان مبتنی بر ذهن آگاهی به خود در جدول ۱ ارائه شده است.

### جدول ۱: خلاصه جلسات مداخله ذهن آگاهی

جلسه	محتوای جلسه
اول	ارائه توضیحاتی در مورد وسواس فکری و عملی، تأثیر آن بر زندگی روزمره، خانواده و اعضای آن، تمرین خوردن کشم، بحث درباره این که بسیاری از مردم به شیوه ذهن ناآگاهانه زندگی می‌کنند و اغلب به آنچه انجام می‌دهند، توجهی نمی‌کنند، تمرین تمرکز بر تنفس و واریسی بدن
دوم	تمرین واریسی بدن، دعوت از شرکت‌کنندگان در ارتباط با صحبت درباره تجربه هایشان از تمرینات ذهن آگاهی، بررسی موانع، بحث در ارتباط برخی ویژگی‌های ذهن آگاهی همچون غیر قضاوتی بودن و یا رها کردن، تمرین افکار و احساسات، تمرین مراقبه نشسته با تمرکز بر تنفس
سوم	تمرین بر تنفس و حس‌های بدنی، فضای تنفس سه دقیقه‌ای، تمرین حرکات آگاهانه بدن
چهارم	مراقبه نشسته با توجه به تنفس بدن، صداها و افکار (به اصطلاحات مراقبه نشسته با چهار مؤلفه اصلی)، بحث درباره استرس و واکنش‌های معمول افراد به موقعیت‌های دشوار و نگرش‌ها و واکنش‌های جایگزین، راه رفتن آگاهانه
پنجم	تمرین مراقبه نشسته با توجه به تنفس، بدن، صداها و افکار، بحث درباره ادعان و پذیرش واقعیت موقعیت حاضر همانطور که هست، تمرین سری دوم حرکات آگاهانه بدن
ششم	فضای تنفس سه دقیقه‌ای، بحث درباره افکار ما اغلب محتوای واقعی نیست
هفتم	تمرین مراقبه نشسته و آگاهی باز (به هر چیزی که لحظه به لحظه وارد هشیاری می‌شود) بحث درباره بهترین راه برای مراقبت از خود چیست، تمرین بررسی فعالیت‌های روزانه خوشایند در برابر ناخوشایند و یادگیری برنامه‌ریزی برای فعالیت‌های خوشایند، تمرین مراقبه عشق و مهربانی
هشتم	تمرین واریسی بدنی، بحث از آنچه تاکنون آموخته‌اید، استفاده کنید، توجه به هدایت خودکار و شناسایی آن (افکار عادت‌ی، کلیشه‌های ذهنی، طرحواره‌ها، پیش‌فرض‌ها)، توجه آگاهانه به واکنش‌ها، افکار و احساسات، آموزش و تمرین واریسی بدن

نهم	توصیه به برنامه ریزی روزانه برای فعالیت ها، استفاده از فنون ذهن آگاهانه (پیاده روی ذهن، موسیقی، غذا خوردن ذهن آگاهانه و...) در زندگی و تمهیم آن به کل جریان زندگی، تأکید بر استفاده از تنفس شکمی و عمیق در هنگام مواجهه با اضطراب و استرس
دهم	رها کردن افکار، باورها و خواسته های یک جانبه، تک بعدی و غیرمنطقی از طریق پذیرش و آگاهی یافتن نسبت به آنها، در نظر گرفتن و بررسی مسائل به صورت چندبعدی با ذهنی شفاف و گشوده، بررسی و به چالش کشیدن افکار و خواست های غیر منطقی و ناآگاهانه اعضای گروه، تمرین واری بدن
یازدهم	حضور در زمان حال، هدایت افکار به بودن و ماندن در زمان حال، جلوگیری از ورود افکار منفی، توجه آگاهانه به اطراف به عنوان یک تماشاگر و توجه به نکات و جوانب مثبت شرایط و رخدادها، تمرین تنفس شکمی.

در این تحقیق از آمار توصیفی همچون میانگین و انحراف معیار و از آمار استنباطی شامل تحلیل کوواریانس و نرم افزار SPSS نسخه ۲۶ استفاده شد

### یافته‌ها

تحلیل داده‌ها به منظور تعیین بررسی اثربخشی درمان مبتنی بر ذهن آگاهی بر سلامت عمومی و اجتماعی، دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوم صورت گرفت. در این مطالعه ۳۰ نفر در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و در گروه کنترل (۱۵ نفر) با میانگین سن ۱۷/۹۳ و انحراف معیار ۱/۳۰ شرکت داشتند. قبل از انجام آزمون، ابتدا پیش فرض های تحلیل کوواریانس شامل نرمال بودن توزیع متغیرهای وابسته با استفاده از آزمون شاپیرم-ویلک ( $p < 0/05$ ) و همسانی واریانس ها براساس آزمون لوین ( $p < 0/05$ ) مورد بررسی قرار گرفت و نتایج نشان داد که این مفروضه ها برقرار هستند. اطلاعات توصیفی مربوط به متغیرهای پژوهش در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲: میانگین و انحراف معیار متغیرهای تحقیق

متغیرها	گروه	تعداد	پیش آزمون	پس آزمون
			میانگین	انحراف
			استاندارد	استاندارد
سلامت عمومی	آزمایش	۱۵	۳۷/۹۳	۷/۳۰
	کنترل	۱۵	۳۸/۶۶	۶/۴۷
سلامت اجتماعی	آزمایش	۱۵	۲۹/۶۰	۴/۶۷
	کنترل	۱۵	۲۹/۳۳	۵/۷۲

طبق نتایج جدول ۲، گروه ها قبل از مداخله ذهن آگاهی از نظر سلامت عمومی، تفاوتی معنی داری نداشتند، اما بعد از مداخله متغیرهای مذکور تفاوت معنی داری داشتند.

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد پس از خارج کردن اثر پیش آزمون به روش تحلیل کوواریانس چندمتغیره، اثر معناداری عضویت گروهی وجود دارد. این اثر چندمتغیره نشان می‌دهد که درمان متمرکز ذهن آگاهی بر افزایش سلامت عمومی و اجتماعی، دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوم تأثیر دارد و بین آزمودنی های گروه آزمایش و کنترل حداقل از لحاظ یکی از متغیرهای وابسته تفاوت معناداری وجود دارد که میزان تفاوت برابر با ۰/۹۳۵ است، یعنی ۹۳،۵ درصد از تفاوت های فردی مربوط به نمرات سلامت عمومی و اجتماعی، مربوط به تأثیر عضویت گروهی است.

جدول ۳: تحلیل کوواریانس چندمتغیره در مرحله پس آزمون

آزمون	ارزش	F	df	سطح معناداری	اندازه اثر
اثر پیلایی	۰/۹۳۵	۰/۰۰۱	۲۵	۲	۱۷۸/۷۲۹
لامبدای ویلکز	۰/۹۳۵	۰/۰۰۱	۲۵	۲	۱۷۸/۷۲۹
اثر هنتلینگ	۰/۹۳۵	۰/۰۰۱	۲۵	۲	۱۷۸/۷۲۹
بزرگترین ریشه واحد	۰/۹۳۵	۰/۰۰۱	۲۵	۲	۱۷۸/۷۲۹

به منظور تعیین اینکه در کدام یک از متغیرهای وابسته تفاوت معناداری بین گروه آزمایش و کنترل وجود دارد، از آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره در متن مانکوا استفاده شد که نتایج آن در جدول ۴ ارائه شده است. همان طور که مشاهده می شود درمان متنی بر ذهن آگاهی توانسته است به طور معناداری موجب افزایش سلامت عمومی و اجتماعی شود.

جدول ۴: تحلیل کوواریانس برای بررسی اثربخشی درمان مبتنی بر ذهن آگاهی بر سلامت عمومی و اجتماعی دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوم

در دو گروه آزمایش و کنترل							
منابع	پس آزمون	SS	df	MS	F	معنی داری	مجدور اتا
گروه	سلامت عمومی	۱۵۸/۷۹۰	۱	۱۵۸/۷۹۰	۲۶۴/۹۸۲	۰/۰۰۱	۰/۹۱۱
	سلامت اجتماعی	۱۳۸/۶۶۱	۱	۱۳۸/۶۶۱	۸۹/۹۶۹	۰/۰۰۱	۰/۷۷۶
خطا	سلامت عمومی	۱۵/۵۸۰	۲۶	۰/۵۹۹	-	-	-
	سلامت اجتماعی	۴۰/۰۷۲	۲۶	۱/۵۴۱	-	-	-

مطابق نتایج بدست آمده جدول ۴، پس از اثر پیش آزمون، درمان مبتنی بر ذهن آگاهی به طور معناداری بر افزایش سلامت عمومی و اجتماعی تأثیر گذاشته است ( $p < .05$ ). همچنین ۹۱/۱ درصد افزایش سلامت عمومی، ۷۷/۶ درصد سلامت اجتماعی دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوم را درمان مبتنی بر ذهن آگاهی تبیین می‌کند.

### بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی درمان مبتنی بر ذهن آگاهی بر سلامت عمومی و اجتماعی دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوم شهر پیرانشهر، انجام گرفت. نتایج نشان داد که درمان مبتنی بر ذهن آگاهی موجب افزایش سلامت عمومی و اجتماعی، دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوم شد. این یافته‌های با یافته‌های قاسمی و همکاران، ۲۰۲۳؛ ساگون و دی کارولی، ۲۰۱۴؛ محمدی و همکاران، ۲۰۲۰؛ نجار اصل، ۲۰۰۵؛ نیری و حاج باقری، ۲۰۱۶؛ بائر، ۲۰۰۳ و کابات زین، ۲۰۰۳ همسو است. این پژوهشگران نشان دادند که ذهن آگاهی به عنوان ظرفیت یا توانایی ذاتی بشر در نظر گرفته می‌شود، گرچه می‌توان آن را از طریق طیفی از تمرین‌ها مانند مدیتیشن و مداخلاتی مانند ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس کابات زین (۱۹۹۹) افزایش داد. به نظر بایر (۲۰۱۷)، ذهن آگاهی را می‌توان به عنوان یک شیوه فهمیدن توصیف کرد که مستلزم درک کردن احساسات شخصی است. این کار با هماهنگ شدن تجربه لحظه به لحظه و ارائه بینش مستقیم در مورد نقش ذهن در ایجاد دلواپسی‌های بی‌مورد، که در نتیجه این دلواپسی‌ها، مسئولیت‌پذیری نیز کاهش می‌یابد، انجام می‌شود. انجام تمرینات ذهن آگاهی موجب رشد عوامل مختلف ذهن آگاهی مانند مشاهده، غیرقضاوتی بودن، غیرواکنشی بودن و عمل توأم با هوشیاری می‌شود. رشد این عوامل موجب سازگاری و در نتیجه سلامت عمومی و اجتماعی دانش آموزان می‌شود. در حقیقت وقتی ذهن آگاهی افزایش می‌یابد توانایی افراد برای عقب ایستادن و مشاهده کردن حالت‌هایی چون اضطراب افزایش می‌یابد. در نتیجه می‌توان خود را از الگوهای خودکار رها نمود و به وسیله درک و دریافت مجدد، از اطلاعات برخاسته از این حالت‌ها استفاده کرد و با هیجانات همراه بود و در نتیجه سلامت عمومی و اجتماعی دانش آموزان را افزایش داد.

در تبیین اثربخشی درمان مبتنی بر ذهن آگاهی بر افزایش سلامت عمومی می‌توان گفت که شرکت در کارگاه‌های آموزش ذهن آگاهی موجب افزایش سلامت عمومی دانش آموزان می‌شود. در تبیین آن از یافته‌های تحقیق که بیانگر تأثیر مثبت آموزش ذهن آگاهی بر سلامت عمومی دانش آموزان می‌باشد، می‌توان به همخوانی یافته‌های پژوهش حاضر با نتایج پژوهش‌های داخلی و خارجی اشاره کرد که بیانگر تأثیر آموزش ذهن آگاهی بر کاهش نشخوار فکری دانشجویان (محمدی و همکاران، ۲۰۲۰؛ لی و همکاران، ۲۰۲۳ و گلی و همکاران، ۲۰۲۰)، افزایش سلامت عمومی بیماری دیابتی، افزایش کیفیت زندگی بیماران افسرده (کاویانی و همکاران، ۱۳۹۷)، افزایش توانایی ذهنی برای مقابله سالم و سازنده با تنش‌ها و مشکلات زندگی (بایر، ۲۰۱۷). همان گونه که بیان شد، ذهن آگاهی اشاره به حضور ذهن در کلیه اتفاقات و حوادث بیرونی و درونی بدن در لحظه حال دارد، بنابراین افراد برخوردار از ذهن آگاهی رویدادها و شرایط زندگی را به شکل واقع بینانه مشاهده و بدون نیاز به انکار واقعیت‌های تلخ و ناخوشایند، با اعتماد به نفس و امیدواری در جهت انجام اصلاحات و تغییرات لازم و ضروری اقدام می‌کنند که این خود ارتقاء دهنده سلامت روان می‌باشد. همچنین ذهن آگاهی از طریق بهبود روابط، کاهش دادن استرس و اضطراب، تقویت نیروی خلاقیت، معنای عمیق بخشیدن به زندگی و افزایش شادمانی به سلامت عمومی افراد کمک می‌کند. در تبیین اثربخشی درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر افزایش سلامت اجتماعی می‌توان گفت که درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر سلامت اجتماعی دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوم شهر پیرانشهر مؤثر بوده است. نتایج نمرات پیش آزمون و پس آزمون هر دو گروه آزمایش و گواه بیانگر این بود که افراد گروه آزمایش که ذهن آگاهی به آنها آموزش داده شد، در مقایسه با افراد گروه گواه که هیچ آموزشی ندیدند از سلامت اجتماعی بیشتری برخوردارند. نتایج تحلیل آماری داده‌ها اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر سلامت اجتماعی را تأیید می‌کند که با تحقیقات محمدی و همکاران (۲۰۲۰) مبنی بر اثربخشی ذهن آگاهی بر کیفیت خواب دانشجویان دارای اضطراب اجتماعی شد، همچنین براساس تحقیقات برخی از پژوهشگران آموزش ذهن آگاهی باعث کاهش نشانه‌های اضطراب و افسردگی در بیماران مبتلا به اختلال

اضطراب فراگیر می‌شود. همچنین تحقیقات لی و همکاران (۲۰۲۴)، در مورد اثرات مثبت ذهن آگاهی بر میزان آگاهی خودتنظیمی و بازیابی تعادل، در مورد بررسی ارتباط ذهن آگاهی و بهزیستی هیجانی، روانشناختی و اجتماعی، همسو می‌باشد. تمرین‌های ذهن آگاهی به برخی از روش‌ها که راه قدرتمندی جهت برقراری سلامت عمومی و اجتماعی و تقویت ارتباطات ما با دیدگاه‌های درونی‌مان است اشاره دارد. این پژوهش مانند با محدودیت‌هایی از جمله نمونه‌گیری در دسترس و بررسی نکردن برخی متغیرهای مداخله‌گر اشاره کرد، بنابراین در تعمیم نتایج باید جانب احتیاط را رعایت کرد. نمونه‌های این پژوهش شامل دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه بود. بنابراین در تعمیم یافته‌ها باید جانب احتیاط رعایت شود. مشاوران و درمانگران خانواده از این رویکرد درمانی در گروه‌های زوج‌درمانی و خانواده‌درمانی و کلاس‌های درمان خانواده جهت حل مشکلات دانش‌آموزان بهره‌برند. همچنین آموزش ذهن آگاهی از این نظر که توجه و آگاهی فرد را نسبت به احساسات فیزیکی و روانی بیشتر می‌کند و احساس اعتماد در زندگی، دلسوزی عمیق، احساس عشق عمیق به دیگران و پذیرش واقعی رخدادهای زندگی را به دنبال دارد، می‌تواند باعث شود که فرد توانایی خود را بشناسد، با استرس‌های زندگی مقابله نماید و به عنوان عضوی از جامعه با دیگران همکاری و مشارکت لازم را داشته باشد. زیرا یکی از جنبه‌های مهم درمان مبتنی بر ذهن آگاهی آن است که افراد می‌آموزند با هیجانات و افکار منفی مقابله نموده و حوادث ذهنی را به صورت مثبت تجربه کنند. آموزش ذهن آگاهی می‌تواند با وجود چنین روش‌های مثبتی نقش مهمی در کاهش افسردگی، اضطراب و علایم جسمانی داشته باشد. پیشنهاد می‌شود، همچنین پژوهش حاضر در شهرهای مختلف کشور با توجه به تفاوت‌های فرهنگی، اجتماعی صورت پذیرد.

نتایج پژوهش حاضر درباره اثربخشی آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی بر سلامت عمومی و اجتماعی دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه دوم می‌تواند برای درمانگران و متخصصان سلامت تلوپحات کاربردی داشته باشد. چون درمان مبتنی بر ذهن آگاهی برای دانش‌آموزان مقطع متوسطه دوم روشی جهت بهبود سلامت عمومی و اجتماعی است. انجام تمرینات ذهن آگاهی موجب رشد عوامل مختلف ذهن آگاهی مانند مشاهده، غیرقضاوتی بودن، غیرواکنشی بودن و عمل توأم با هوشیاری می‌شود. رشد این عوامل خود موجب سازگاری و در نتیجه سلامت روان فرد می‌شود. در حقیقت وقتی ذهن آگاهی افزایش می‌یابد توانایی فرد برای عقب‌ایستادن و مشاهده کردن حالت‌هایی چون اضطراب افزایش می‌یابد، در نتیجه می‌توان خود را از الگوهای رفتاری خودکار رها نمود و به وسیله درک و تحریفات مجدد، دیگر با حالت‌های مثل اضطراب و ترس کنترل نشد، بلکه از اطلاعات برخاسته از این حالت‌ها استفاده کرد و با هیجانات همراه بود و در نتیجه سازگاری و سلامت عمومی و اجتماعی را افزایش داد.

یافته‌های فوق می‌توانند کاربردهای متنوعی به ویژه در حوزه سلامت، خانواده و تعلیم و تربیت داشته باشد. آموزش والدین و کمک به آنها برای به کارگیری سبک سالم و موثر فرزندپروری که منجر به پرورش فرزندان ذهن آگاه و توانمند می‌شود و زمینه ساز پرورش نسلی با آسیب کمتر و حضور مؤثرتر و سازنده‌تر در جامعه خواهد بود. دست‌اندرکاران تعلیم و تربیت نیز می‌توانند با اجرای کارگاه‌های آموزشی متناسب با سن دانش‌آموزان در همه مقاطع تحصیلی، مکمل نقش والدین بوده و زمینه‌ساز تربیت نسلی سالم از نظر روانی و موفق از نظر عملکرد باشند.

## پیروی از اصول اخلاقی پژوهش

در پژوهش حاضر سعی بر آن بود که از نظر جسمی و روان‌شناختی هیچ آسیبی آزمودنی‌ها را تهدید نکند و اطلاعات آن‌ها نیز کاملاً محرمانه بماند.

## حامی مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

## مشارکت نویسندگان

نویسندگان این پژوهش در طراحی، اجرا و نگارش همه بخش‌های پژوهش حاضر مشارکت داشته‌اند.

## تعارض منافع

بین نویسندگان پژوهش حاضر هیچ گونه تعارض منافی وجود ندارد.

## منابع

آذرگون، حسن؛ کجباف، محمدباقر (۱۳۸۹). اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر کاهش نگرش ناکارآمد و افکار خودآیند دانشجویان افسرده دانشگاه اصفهان. مجله روانشناسی، ۱۴(۱) (پیاپی ۵۳): ۷۹-۹۴.

کاویانی، حسین؛ حاتمی، ندا؛ شفیع آبادی، عبدالله (۱۳۸۷). اثر شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر کیفیت زندگی افراد افسرده (غیر بالینی). تازه‌های روان‌شناختی؛ ۱۰(۴): ۳۹-۴۸. [http://icssjournal.ir/article-۴۸-۳۹-\(۴\)۱۰-fa.html](http://icssjournal.ir/article-۴۸-۳۹-(۴)۱۰-fa.html)

کرد، بهمن؛ باباخانی، آرزو (۱۳۹۵). نقش خوددلسوزی و ذهن‌آگاهی در پیش‌بینی استرس تحصیلی دانش‌آموزان دختر. مطالعات روانشناسی تربیتی ۱۳(۲۴): ۱۰۹-۱۲۶. [doi: 10.22111/jeps.2016.2951](https://doi.org/10.22111/jeps.2016.2951)

گل‌پور چمر کوهی، رضا؛ محمد امینی، زرار (۱۳۹۱). اثربخشی کاهش تنیدگی مبتنی بر ذهن آگاهی بر بهبود ذهن آگاهی و افزایش ابراز وجود در دانش‌آموزان مبتلا به اضطراب امتحان. فصلنامه روانشناسی مدرسه. ۳(۱): ۸۲-۱۰۰. [doi: d 1 3 91 7 1 5](https://doi.org/10.3917/13910715)

هاشمی، سید مرتضی؛ مهداد، علی؛ شکری، امید (۱۴۰۲). مقایسه اثربخشی بسته‌های آموزش مثبت نگر، تاب‌آوری و ذهن آگاهی بر بهزیستی تحصیلی دانش‌آموزان، فصلنامه رویش روان‌شناسی، ۱۲(۲)، ۱۵۲-۱۴۱. <http://frooyesh.ir/article-1-4215-fa.html>

Barlatti, Stefano, Nibbio, Gabriele, Vita, Antonio, et al. (2024). Evidence-based psychosocial interventions in schizophrenia: a critical review. *Current Opinion in Psychiatry* 37(3): 131-139, DOI: [10.1097/YCO.0000000000000925](https://doi.org/10.1097/YCO.0000000000000925)

Bear, R. (2017). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*. 10(2): 125-143. [https://www.seekingbalance.com.au/wp-content/uploads/2016/06/Mindfulness\\_training\\_Baer\\_2003.pdf](https://www.seekingbalance.com.au/wp-content/uploads/2016/06/Mindfulness_training_Baer_2003.pdf)

Ghasemi, F., Emadian, S. O. and Hasanzadeh, R. (2023). Comparison of the Effectiveness of Mindfulness Training and Internet-Based Acceptance and Commitment Training on Academic Engagement, Mental Time Travel, and Students' Anxiety during the COVID-19 Pandemic. *International Journal of School Health*, 10(2), 82-91. <https://doi.org/10.30476/intjsh.2023.97316.1267>

Goli, Z. S., Mirseifi Fard, L. al-S., & Akhbari, F. (2020). The Effectiveness of the Mindfulness-Based Stress Reduction Program in Improving Mindfulness and Assertiveness in Students with Social Anxiety. *Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies (JAYPS)*, 1(1), 264-276. <https://doi.org/10.61838/kman.jayps.1.1.23>

González-Martín, A. M., Aibar-Almazán, A., Rivas-Campo, Y., Castellote-Caballero, Y., & Carcelén-Fraile, M. D. C. (2023). Mindfulness to improve the mental health of university students. A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in public health*, 11, 1284632. [doi: 10.3389/fpubh.2023.1284632](https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1284632)

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2): 144-156. <https://psycnet.apa.org/record/2003-03824-002>

Kabat-Zinn, J., Maissou, A. O., Kristeller, J., Gay Peterson, L. Fletcher, K.E., Pbert, L., Lenderking, W.R., & Santorelli, S.F. (1992). «Effectiveness of a meditation based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders». *American Journal of Psychiatry*, 149, 936-943. DOI: [10.1176/ajp.149.7.936](https://doi.org/10.1176/ajp.149.7.936)

Keyes, C. L. M., and Magyar – Moe, L. (2018). The Measurement and Utility of Adult Subjective Well-Being. In Lopez, S. J. and Snyder, C. R Positive Psychological Assessment: A Handbook of Models and Measures (pp. 411 - 425). Washington, DC: American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10612-026>

Lee N, Kim M, Jung M. (2024) Effects of a Mindfulness-based Education Program on Mindfulness, Emotional Regulation, Interoceptive Awareness, and University-life Adjustment for Korean University Freshmen. *Journal of Research & Health*. 14(1):31-42. <http://dx.doi.org/10.32598/JRH.14.1.2358.1> <http://jrj.gmu.ac.ir/article-1-2412-en.html>

- Mohammadi S, Maleki M, Tashkeh M, Foroughi A, Goodarzi G. (2020) The Effectiveness of Mindfulness-based Cognitive Therapy on Sleep Quality of Students with Social Anxiety Disorder. *J Sleep Sci.* 2020;5(1):1-7. <https://doi.org/10.18502/jss.v5i1.4566>
- Monteiro, S., Pereira, A., & Sarmentoa, M. (2015). Risk Behaviours and Psychopathology among Higher Education Students. *Procedia - Social and Behavioural Sciences.* 191: 2018–2024. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.04.335>
- Nayeri, N. D., Hajbagheri, M. (2016). Effects of relaxation on stress and quality of life in dormitory resident students. *Feyz Journal.* 10, 2: 40-45. <http://feyz.kaums.ac.ir/article-1-99-en.html>
- Sagone, E., & De Caroli, M. E. (2014). Relationships between Psychological Well-being and Resilience in Middle and Late Adolescents. *Procedia - Social and Behavioural Sciences*, Volume 141, Pages 881–887. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.05.154>
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse.* Guilford Press. <https://psycnet.apa.org/record/2001-05895-000>
- Zuo, X., Tang, Y., Chen, Y., & Zhou, Z. (2023). The efficacy of mindfulness-based interventions on mental health among university students: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in public health*, 11, 1259250. [DOI: 10.3389/fpubh.2023.1259250](https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1259250)